

## IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

**EL AGUA ES ESENCIAL PARA EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO:**

Sus **funciones en el cuerpo** son esenciales puesto que posibilita el transporte de nutrientes a las células, contribuye a la regulación de la temperatura corporal, colabora en el proceso digestivo y constituye el medio de disolución de todos los líquidos corporales.

La **deshidratación** puede suceder por una pérdida excesiva de líquidos o si el aporte habitual de agua es insuficiente.

AUMENTO DE LAS PÉRDIDAS		DISMINUCIÓN DEL APORTE
CAUSAS DIGESTIVAS	CAUSAS EXTRADIGESTIVAS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alimentación escasa</li><li>• Intolerancia oral</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gastroenteritis aguda</li><li>• Diarrea</li><li>• Vómitos</li><li>• Diarrea del viajero</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sudoración excesiva</li><li>• Gasto urinario elevado</li><li>• Fiebre</li><li>• Golpe de calor</li><li>• Quemaduras</li><li>• Mala absorción</li></ul>	

**Además, durante el ejercicio, contribuye a:**

- Refrigeración, ayudando a liberar el exceso de calor producido en el interior del cuerpo.
- Aporte de nutrientes a las células musculares.
- Eliminación de sustancias de desecho.
- Lubricación de las articulaciones.

**Una correcta hidratación es fundamental para un estado de salud óptimo**



# HidraSal®

**Hidrasal® LIMÓN** es un complemento alimenticio en forma de comprimidos efervescentes destinados al aporte de líquidos, azúcares y sales minerales en caso de o para prevenir la deshidratación

sabor limón

24 comprimidos efervescentes

sin gluten

para niños y adultos

sin lactosa

apto para vegetarianos



DEXTROSA, ÁCIDO CÍTRICO, BICARBONATO DE SODIO, CLORURO DE SODIO, CLORURO DE POTASIO, LIMÓN, SUCRALOSA Y RIBOFLAVINA



▶ **GASTROENTERITIS** ▶ **DIARREAS** ▶ **VÓMITOS**

**disolver 2 comprimidos**  **cada 200 ml de agua** 

**Adultos y niños con más de 20 Kg:**  
200 ml – 400 ml 3 veces al día

**Niños con menos de 20 Kg:**  
10 ml/Kg 3 veces al día

▶ **SUDORACIÓN EXCESIVA** ▶ **DEPORTE**

**disolver 1 comprimido**  **cada 100 ml de agua** 

fácil de usar y transportar

